

# Living the Lotus 6

2024  
VOL. 225

*Buddhism in Everyday Life*



2024 Northern California Cherry Blossom Festival  
Risho Kosei-kai Members in North America  
Participate in the Grand Parade in San Francisco

## Living the Lotus Vol. 225 (June 2024)

【發行】立正佼成會 國際傳道部  
〒166-8537 東京都杉並區和田2-7-1  
普門傳道媒體中心3F

Tel: +81-3-5341-1124

Fax: +81-3-5341-1224

E-mail: living.the.lotus.rk-international

@kosei-kai.or.jp

編輯負責人：赤川惠一

主編：三川紗知

翻譯：矢島希和子

編集：國際傳道部專員

立正佼成會是1938年由開祖庭野日敬、脇祖長沼妙佼創立的以法華三部經為所依經典的在家佛教教團。是一個在家庭、職場、地域社會中實踐釋尊的教誨，以構築世界和平為理念的人們聚集的地方。目前，在會長庭野日鑽的指導下，全體會員以佛教徒的身份，致力於弘法傳道的同時，偕同宗教界及各界人士在日本國內及海外開展著各式各樣的和平活動。

*Living the Lotus - Buddhism in Everyday Life* (活用法華經~生活中的佛教) 在這個標題中，包含了在日常生活中活用法華經的教義，就像在污泥中綻放的美麗的蓮花一樣，豐富人生，並把這個人生變得更有價值這個願望。我們將通過這份刊物，利用網路把可以在日常生活中活用的佛教帶給全世界的人們。

## 內心祥和，安穩生活

立正佼成會會長 庭野日鑽



### 「若能這樣生活」

兩珠洗淨綠葉，一抹新綠映入眼簾的季節即將到來。然而，伴隨雨水而來的濕氣與攀升的溫度，或許也會打溼我們的心靈，讓我們因此感到憂鬱。如果可以，希望至少心靈能夠常保開朗。

前陣子，我讀到了幾篇相當傑出的詩作。這些詩出自詩人谷川俊太郎先生之手。他在讀英譯版《法句經》時，看到幾段特別有共鳴的文字，便以日文自由抒發所感。讓我來介紹其中一篇吧。

#### 安穩

一旦追求／快樂終將徒留悲傷／一旦怠惰／痛苦便會時刻糾纏  
無可失去的心／喜悅匯流而至  
憤怒是枷鎖／會鎖住心／傲慢是束縛／會綁住心  
願我的心常保安穩／悠閒 柔和 開朗  
（《健康 安穩 柔和》佼正出版社）

雖然書腰上僅僅寫著：「若能這樣生活」幾個字，但我非常認同這句話想傳達的意涵。

安穩，悠閒，柔和且健康的生活。若能過上這種生活，心靈一定可以常保舒暢開朗，每天過上安穩的日子，遠離執念，憂慮，煩惱。

釋尊曾經教導我們，「精進」能夠讓人抵達安穩的境界。因此，我們可以理解為這種安穩的日子，就存在於不斷精進的過程中。那麼，具體而言，精進指的是什麼呢？



## 心存自我提升的願望

佛教又有「無上教義」之稱，可理解為無比崇高的寶貴教義。但我們不該只是心懷感激的接受，而應該將佛教視為學無止境的教義，在耕耘心田的同時，每天將所學實踐於生活中。我想，這才是將我們帶往安穩境界的精進。

宗教必須透過身體力行，展現具體作為，方能彰顯其意義所在。所謂的精進，便是將學到的教義，諸如溫柔待人，關懷他人或開朗溫暖的進對應退等落實於日常生活中，而憑藉這一瞬間一瞬間的累積，便能帶領我們迎向心靈安穩的每一天。

不過，只說「學到的教義」，或許還是有人不太明白該將什麼東西銘記於心，並實踐於日常生活中。我認為，當大家看著憧憬的對象，產生「想這樣活著」，「想成為這樣的人」的「志向」時，便會找到屬於自己的精進。

例如，為了完成自己的任務，努力維持健康，便是一種與布施（身施）相通的精進。另外，雖然這世上沒有人能不給他人添麻煩，但謹慎自持，盡量避免造成他人困擾，也是一種精進。職場上的工作自不必說，即使是煮飯，洗衣，育兒等日常家事，只要帶著感謝與喜悅的心情，認真去做，亦是出色的精進。也就是說，若能心存自我提升的願望，遵循志向度過每一天，即是屬於眾人各自的「精進」，而這將會為我們帶來喜樂與安寧。

不過，我們偶爾還是會有心情感到憂鬱的日子吧。這種時候，不如效仿東井義雄先生對雨季說過的話語：「即便下雨了／也別發牢騷／雨天的時候／有獨屬於雨天的生活方式」。正因對現況感到煩悶，才要嘗試挖掘新的生活方式。這樣的精進，不也很好嗎？這樣的一天，肯定會是個安穩的好日子。

（『佼成』2024年6月號）



# Spiritual Journey

## 想用我的身體來和僧伽共同分享佼成之法

聖安東尼奧支部  
凱文·羅謝

這個體驗說法是在2024年3月15日在大聖堂舉行的「釋迦牟尼御命日（布薩日）」上發表的。

對我大家請多多指教。

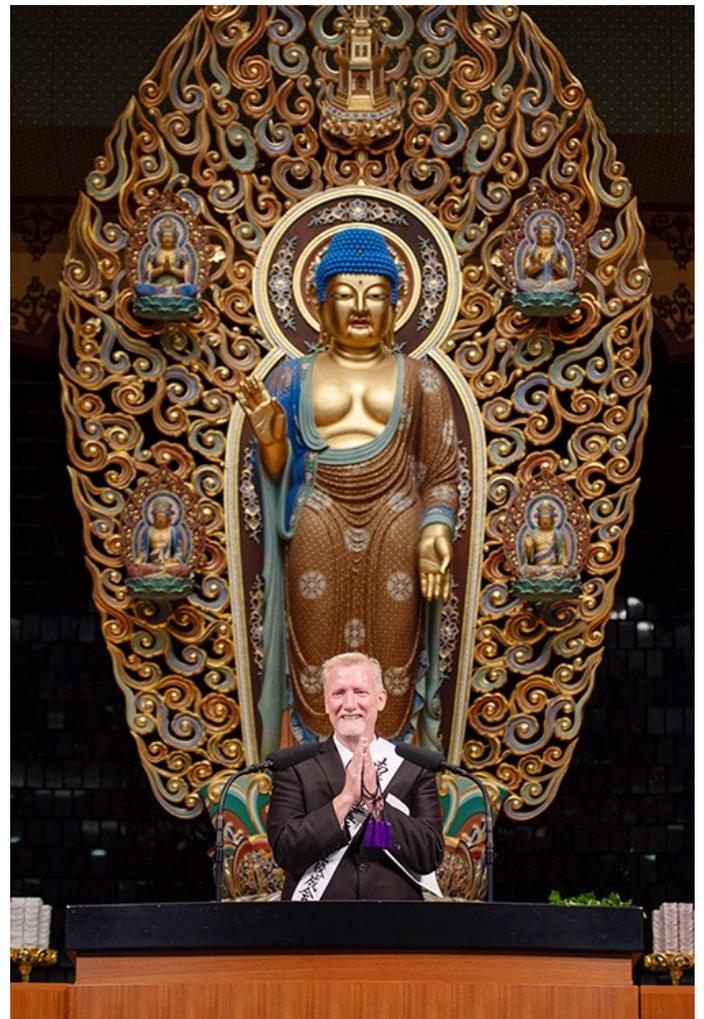
我的名字是凱文·羅謝。現在，我擔任位於美國南部德克薩斯州的聖安東尼奧支部的副教會長。今天我很榮幸能在大家面前，講說我因立正佼成會的教義與實踐被救度的經驗。

我是1957年出生七個兄弟中的老五，在紐約出生長大。父親是FBI搜查員，母親是天主教修女社區的廚師兼助手。父母是愛爾蘭移民工人的子女。他們用自己成長過來的方式，用嚴謹且慈愛的方式養育我們兄弟姐妹長大。

小時候因為我的脾氣暴躁，容易動怒，所以在學校和地區是有名的問題兒童。在當時的學校裡，對有問題行動的孩子沒有適當的對策，我開始受到周圍的大人的體罰。因此，我開始採取自虐的行動，從少年時期經常出入危險地區，開始酗酒，濫用藥物。從9歲開始，我從沒有過愉快學校生活的



幼年時期與家人合照（前排中央）



在大聖堂說法的凱文副教會長

記憶，心中充滿了疏遠感和叛逆。最終就避免了和家人在一起，有一次，住在聖安東尼奧的姐姐要求我去和她一起住，所以我離開家搬到了德克薩斯州。雖然還沒戒酒，但總算能夠遠離當時的環境和朋友保持距離了。

# Spiritual Journey

後來，當我大學畢業並開始從事醫療領域工作時，我遇到了一個女性並與她結婚。曾經有一段時間，我們搬到了日本山口縣岩國市，那是我第一次戒酒，體驗了平靜的生活。然而，回到美國後，因為我再次沉溺於酗酒和藥物，婚姻生活破裂，1986年離婚之後的我跌入深淵中的狀態回到了德克薩斯州。

然後在1989年，我遇到了一位出色的女性，是我現在的太太芭芭拉，因為與芭芭拉的相遇我的世界發生了變化。今天我的太太和我一起來到這個大聖堂。我的太太用愛心和溫柔鼓勵我戒酒戒毒，並不繼鼓勵我要尊重自己。感謝我的太太，遮蔽我視線的烏雲逐漸消失，讓我體認了自己寶貴的佛性。從那以來 35 年間，我們在德州的農場幸福地一起生活，飼養馬，驢，美洲駝和狗。

我在2004年遇到了這個尊貴的教義。每天，當我開車經過聖安東尼奧市的一棟小房子的時候，我發現到房子的招牌從漢字變成了英文。我看到一個英文招牌上寫著「立正佼成會：歡迎大家光臨」，所以我立即掉頭把車停在道場的停車場。我把看到招牌的這項變化視為佛的訊息，也是在那時，我



拜訪西雅圖支部的仲村直已前布教師

在聖安東尼奧支部第一次遇到了仲村直已前布教師。仲村布教師用溫和的語氣對我說：「我一直在等你啊。」我有一種奇怪的如同匯到自家的感覺。隨後，仲村布教師熱情地講述了立正佼成會的信仰以及釋尊和開祖恩師的教誨，這是我生平第一次感受到我的靈魂被感動了。

當時，聖安東尼奧支部有日本會員和大約50到70人的少數英語會員。仲村布教師每週二晚上都會舉辦法華經學習班，祈願我們的信仰心成長尖堅定。當我學習《法華經》時，我的心變得溫暖起來，我感覺到我的人生觀正在改變。

2008年，我身體不適去醫院檢查，醫生說我懷疑是癌症。我感到不安和恐懼，立即跟仲村布教師商量。然後他告訴我，「回家在御寶前讀誦第十六品」，然後他說了讓我永遠忘不了的話。「佛還為了你另有安排。」我感覺到這句話有很深的含意，但是當時我無法理解。結果，很慶幸我當時沒有得癌症，但這句話後來卻成為我一生的無價之寶。

2009年，仲村布教師退任。沒有繼任者，英語會員非常的不安。多年來，會員人數逐漸減少。我們一直在追求一位幹部來帶領我們僧伽，但是我們的願望沒有實現，而我自己也無法完成這個任務。我沒有自信，很害怕。我有一種被拋棄在黑暗中的感覺，但我覺得道如果不繼續實踐教義的話，我又會在回到以前的人生，因此無法離開支部。

當時，我召集了幾位會員，聚集在當地的一家購物中心，開始學習《法華三部經》和開祖恩師的教義。雖然有少數的英語會員再次回來了，但我感到孤單，不知道如何繼續下去。當時鼓勵我的是俄克拉荷馬州教會的克里斯·拉德索教會長。每

# Spiritual Journey

當我打電話給克里斯教會長時，她總是傾聽我的話。然後對我說「你若真的想傳達這教法，佛一定會給你開路的。」我因這句話不繼的精進。我一直都很感謝克里斯教會長的智慧和鼓勵。

就在那時，一位優秀的會員加入了我們。名叫桑迪的女性。我們成為了將教義付諸實踐的同修夥伴，在英語會員人數最少的時候一起活動。不幸的是，她於2013年因癌症去世。儘管她多年來一直患有癌症，但她從未表現出任何痛苦的跡象，總是照亮周圍的人。不僅在道場，而且在日常散步時都熱情地談論佛法，桑迪是我真正的法友。

在她過世的前兩天，當我走到她床邊時，她要我把她手上的念珠給她。然後她遞給我一個信封並說：「稍後在閱讀。」她往生後，當我打開信封時，裡面所寫的全是我和她說過的佼成之法的事。她回家後一定把和我說的法話，那天發生的事情都寫下來。

她的尊貴的實踐教導我，即使在苦難中，生命的每一刻都是如此的尊貴。讓我了解到學習佛法可以讓人生充滿喜悅，實踐佛法可以讓人生變得閃亮。

更不可思議的是，桑迪過世後不久，我被診斷



和聖安東尼奧支部的會員們表演《三草二木的比喻》之後的合照（最後一排中央）

出罹患血癌。此後，我在不安和面對死亡的恐懼中繼續做化療了幾個月。癌症的治療是艱辛痛苦的，但那段時間我從沒缺席每天去道場。在我有生之年，我要像桑迪一樣珍惜每一刻，將這尊貴的教法傳達給僧伽的每一個人。

此後不久，當前任洛杉磯教會小高俊之教會長告訴我，我將受領教師資格時，我感到驚訝和喜悅。當時，支部沒有一位英語會員幹部可以成為榜樣的人。但這時，我和以前有很大不同。為了聖安東尼奧的僧伽們，我決定奉行將這個佛法和開祖恩師的教義傳播到聖安東尼奧。我終於明白中村布教師那句「佛還為了你另有安排」的意思了。

在接下來的幾年裡，我們僧伽培育了新的優秀幹部，並迎接了很多來自不同背景的熱心的新會員。

2020年，我被任命為聖安東尼奧支部的副教會長，我每天很感恩的與會員一起活動。在法座和研習會上傾聽支部會員的話，從他們的經歷中湧出的智慧以及在生活中實踐佛法而得到救渡的姿態，讓我學習到了很多。

對會員們來說不幸的體驗不是人生的傷痕，而是表示懷着堅強的心活過來的“記號”，那是充滿光輝和癒療的感動。

現在支部會員已增加將近400人。我認為僧伽的每一個人都以作為菩薩的作用，是我以作為一個布教者，以及身為一個人讓我來成長的。

會長先生在《佼成》2017年10月號的法話中指導：「痛苦和煩惱作為寶貴的經驗是『很可貴』的道理，也是需要透過各種各樣的體驗之後，才會明白『啊，真的是這個道理啊』『有苦才會有樂啊』」。

# Spiritual Journey

我想對世界各地的所有立正佼成會僧伽們以及我心愛的聖安東尼奧支部的各位傳達說。「我內心的口袋雖然裝滿了痛苦的事情，但托佼成教義的福，我的心中洋溢著喜悅。」

在這個充滿痛苦的世界裡，為了能成為精神能量的

泉源，以作為聖安東尼奧支部的一員，領導者，今天在本佛的御前，誓願今後將以喜悅與感謝之心來精進。

謝謝大家。



在大聖堂的說法後，和朋友與本部職員合照



## 成為會員之後

### 重視祖先供養

御寶前的總戒名顯示了對所有祖先的供養和作為會員的應有的姿態，修行的目的和方法。

對於我們每一個人，不僅父母，也有父母的雙親，還有他們的雙親，，就這樣有非常多

的祖先們。托那些所有人的福，才有現在自己的存在。我們每個人終究有一天也會成為祖先。生命就是這樣連接下來的。我們現在活著是一件非常不可思議的事情。





## 傳達教義（引導）



廣宣佛的教義，實踐的人越多的話，幸福的人就會越多，社會也會變得明朗。因此，傳達教義，推薦人們按照教義生活，這就是「引導」。

另外，透過對人們講說關於教義，可以知道自己還沒有充分理解的地方，也能發現到佛的願望和作用。

「引導」是引導人們走上正確的道路，創造光明世界的尊貴行為，同時也是為了讓自己本身理解並成長的重要修行。





有任務的人  
佛交託的任務

立正佼成會開祖 庭野日敬





這種「利他」的行為，並不只是為他人帶來益處。這樣的行為一定也會「自利」，亦即同時為自己帶來利益。意即，在不斷積累利他行為的過程中，自己的人格也會一步一步向上提升。

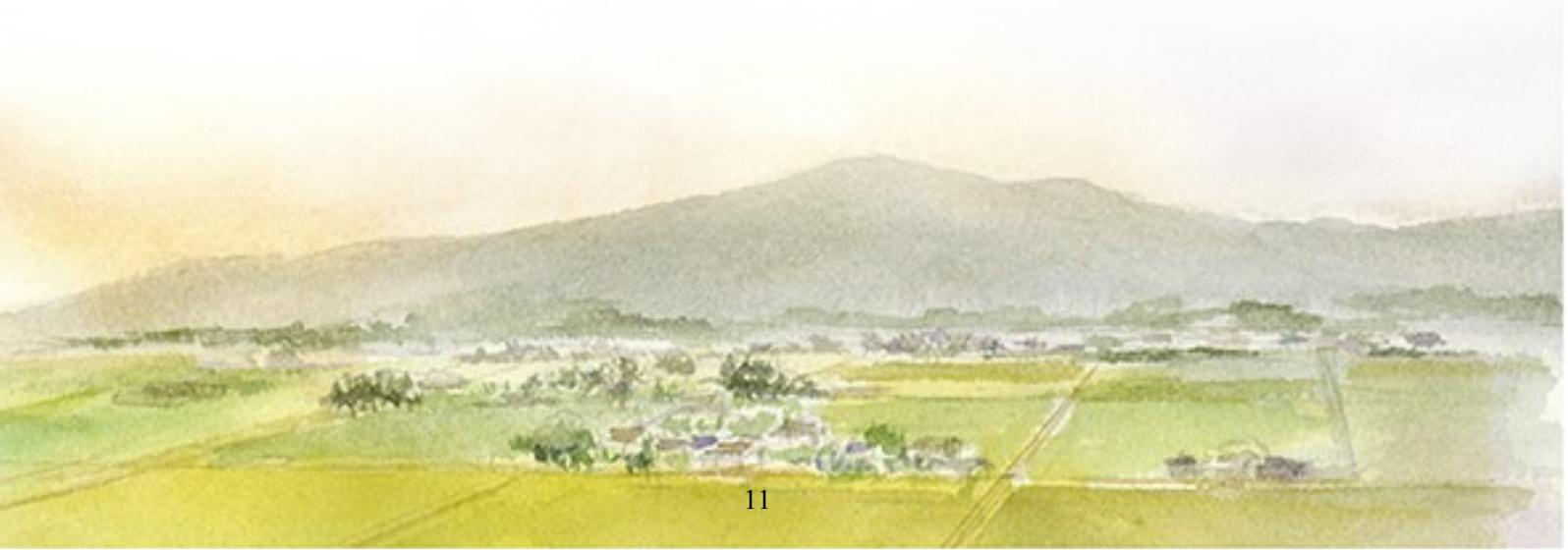
在教會的「任務」也是如此。即便是簡單的「任務」，只要能好好將它完成，我們心中都會湧上一股無法言喻的喜悅。之所以會有這種感覺，是因為我們可以在完成「任務」的過程中，切實感受到佛的「安排」。不僅如此，也因為這樣的「任務」，我們就更近一步的接近我們人類最高的理想——佛的境界。因此，我想高聲的說：「任務即是益處，任務即是成佛」。

但在現實上，也會有人認為「任務」很麻煩，或因為「這麼重大的任務，我做得到嗎」這樣的想法而畏縮不前吧。但是，就在我們這麼想時，只要我們轉念為「這是佛陀交託給我的任務」，歡喜的接受，就能成就信仰的功德。相信佛，當抱持著「無論是何種任務，我都要排除萬難完成它」這種心態，就能迅速得到救渡。

道元禪師這麼說過：

「今人有云，可行易行之行。此言尤非也。太不合佛道。」意思是覺得去做容易做的行為就好，這樣的想法於佛道不合。

盡力去做自己認為「無法勝任」的「任務」，這才「合於佛道」，也才能獲得真正的功德。希望各位能細細體會道元禪師的話語。



## 回饋社區

國際傳道部長

赤川惠一

大家好嗎？迎來了清爽的初夏，一邊眺望著隨風搖曳的樹木，一邊感受著在自然界中呼吸的生命的躍動。

會長先生在1月的法話中，提到了自己的著作《耕耘心田》，為了得到安穩的境界，教導我們重要的是「當我們純然地接受釋尊想傳達的觀念，並在日常生活中量力而為並加以實踐」。並且，這個月的法話，對具體地針對對於該如何實踐感到迷茫的我們，會長先生建議我們要「想這樣生活」的「立志」，這將有助於每一個人的精進。

今年春天，我接受了社區會的委託，成為住家附近地區的「組長」。組長負責的工作包括收取社區會費、參加定期會議、舉辦各種活動、表彰地區功勞者等與社區相關的重要任務。我們一家人在這個地區居住已經20年了。我認為透過擔任「組長」這個任務，我們得到了表現出對地區居民接納我們這些新住民的感謝，以及對我們能在這裡平安生活的感謝的機會。雖然可能會遇到各種困難，但我感覺到，抱持著回饋社區的「立志」讓我看到了過去未曾見過的世界。我覺得會越來越有趣的。



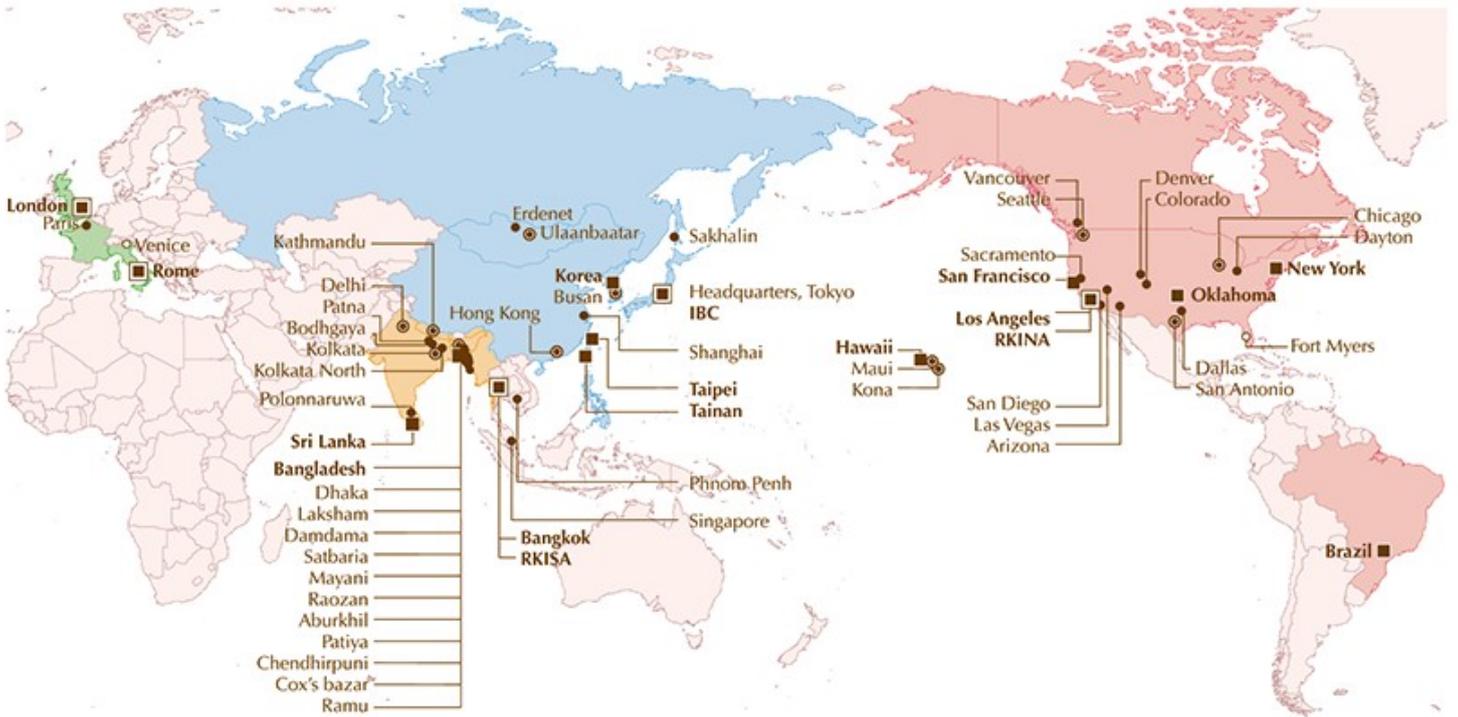
兩天

# Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



## A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ Living the Lotus, 招募大家的意見·感想。如需諮詢, 請聯系以下電子郵寄地址。

Email: [living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp](mailto:living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp)